

## Välkomna till

### ESK:s Camp V50 2018

#### Lite information och att tänka på:

- Det är bra om man ser till att man kommer med slipade skridskor.
- Niklas Rosengren (matris) kommer vara med hela tiden under campen om det är något.
- Mellanmål får ni, men det är alltid bra att ta med eget om det inte räcker, för det är bra att vara fylld med energi hela tiden.
- **Inga nätter medtages pga allergi!**
- Alla hockeypyrlar kan ni ha kvar i omklädningsrummen under campen.
- Vi äter mellanmål, lunch och middag i ishallen.
- Medtag egen vattenflaska, benskyddstejp och träningströja.
- Viktigt att man håller tiderna och är en bra kamrat mot varandra.
- ESK tar inget ansvar för värdesaker om man väljer att ha det med sig.
- Medtag ombyteskläder, fyskläder och givetvis ett glatt humör!
- Bauer kommer ju vara här för att man skall kunna prova och testa skridskor, klubba mm

#### Fredag 14/12 Grupp 2

Samling	16.15
Isträning	17.00-17.50
Middag	18.00
Isträning	19.00-19.50
Avslut för dagen	20.30

#### Lördag 15/12 Grupp 2

Samling	09.30
Isträning	10.10-11.10
Mellanmål	11.25
Fys i IH	12.00
Lunch	13.00
Isträning	14.10-15.10
Mellanmål	15.40
Isträning	17.50-19.00
Middag	19.30
Avslut för dagen	20.00

#### Söndag 16/12 Grupp 2

Samling	10.30
Isträning	11.10-12.10
Mellanmål	12.25
Fys i IH	13.00-14.00
Lunch	14.15
Isträning	15.10-16.10
Middag	17.30
Isträning	19.20-20.30
Mellanmål	20.45
Avslut för dagen	21.00

#### Deltagare Grupp 2

Leo Krantz	Jesper Sand-Roden
Marcus Lundquist	Kasper Gelin
Andreas Lundquist	Albin Johansson
Tim Almgren	August Sandell
Edvin Wiklund	Hugo Lindqvist
Wilmer Ericsson	Alfons Lindblad
Sebastian Larsson-Forth	Kevin Nilsson
Jakob Sivander	Fredrik Blomberg
Viktor Jakobsson	Emil Flodin
Tom Persson	Vincent Lissäng
Helge Noren	